

# DENKZEIT-Methode (Denkzeit-klassisch)

Sozialkognitives Einzeltraining für Jugendliche und Heranwachsende  
**Stufe 3: Effektivität nachgewiesen**

## Programminformationen

---

### Ziel

Förderung von sozialkognitiven Fähigkeiten, die als Schutzfaktoren gegen Delinquenz bekannt sind (z. B. Kontrolle selektiver Wahrnehmung, Wahrnehmung und Kontrolle eigener Affekte, Abschätzung von Handlungsfolgen, Erkennen der Affektausdrücke anderer, Erkennen und Kontrolle eigener Neigung, anderen Personen feindselige Absichten zu unterstellen, Perspektivenübernahme und Empathie, moralisches Urteilsvermögen, Antizipation).

### Zielgruppe

Jugendliche und Heranwachsende, die sich wiederholt dissozial und/oder gewalttätig verhalten haben und deren sozialkognitive Kompetenz nicht ausreichend entwickelt ist.

Straffällige Jugendliche und Heranwachsende, die durch die Einzelbeziehung zu einem Erwachsenen zu erreichen sind.

Jugendliche, die bereit sind, die Regeln der Trainingsteilnahme zu akzeptieren (nachdem diese in einem Erstgespräch ausführlich besprochen wurden).

### Methode

DENKZEIT-klassisch (ehem. DENKZEIT-JGG) ist ein wissenschaftlich fundiertes und manualisiertes sozialkognitives Einzeltraining für Jugendliche und Heranwachsende, die von einer/m Jugendrichterin oder -richter (nach § 10 JGG) zur Teilnahme an einem Denkzeit-Training verurteilt werden.

Das Training versucht, delinquenten Jugendlichen sozialkognitive Kompetenzen zu vermitteln, die sie befähigen, sich in sozialen Konflikten oder moralischen Entscheidungssituationen besser als bisher zurechtzufinden, Handlungsalternativen zu entwickeln und die Folgen des eigenen Handelns auch für andere Menschen einschätzen zu können. Der Jugendliche soll lernen, in komplexen und emotional belastenden Situationen, einen kurzen Augenblick innezuhalten (daher „DENKZEIT“), seine Affekte wahrzunehmen und moralisch begründete Entscheidungen zu treffen.

Die DENKZEIT-Methode ist ein pädagogisches Einzelverfahren, d.h. eine/ein "DENKZEIT-Trainerin oder -Trainer" (eine Person mit sozialwissenschaftlichem Studium als Hintergrund sowie Weiterbildung und Zertifizierung in der DENKZEIT-Methode) arbeitet mit einem Jugendlichen in 40 Sitzungen (zunächst: 2x 45 Min pro Woche, dann: 1x 45 Min pro Woche; über eine Gesamt-Laufzeit von ca. 9 Monaten) ein Programm durch, das sich aus vier Modulen zusammensetzt:

- Soziale Informationsverarbeitung
- Affektmanagement
- Moralisches Denken und Handeln
- Freies Training (Transfer in die Lebenswelt des Jugendlichen)

Das Programm ist manualisiert, d.h. die ersten 24 Sitzungen sind in ihren Zielen, Inhalten und Beispielen festgelegt. Die letzten 16 Sitzungen dienen dem Transfer in die Lebenswelt, das Gelernte wird anhand alltäglicher Konflikte des Jugendlichen durchgearbeitet und gefestigt.

Außerdem verfügbar: DENKZEIT-präventiv, DENKZEIT-interaktionell, DENKZEIT-JVA, DENKZEIT-Coaching

### Material / Instrumente

Körner, J., Friedmann, R. (2005). Denkzeit für delinquente Jugendliche: Theorie und Methode dargestellt an einer Fallgeschichte. Freiburg i. B.: Lambertus.

### Programmbeschreibung

[www.denkzeit.com](http://www.denkzeit.com)

### Ansprechpartner

Denkzeit-Gesellschaft e.V.  
Rebecca Friedmann  
Goebenstr. 24, 10783 Berlin  
Tel.: 030-68915668  
Mail: [info@denkzeit.com](mailto:info@denkzeit.com)

### Evaluation

Friedmann, R. (2015). Praxisrelevante Differenzierung der Handlungsmotive von Gewalttätern. Dissertation. Berlin: Humboldt-Universität Berlin.

Taubner, S., Wolter, S. (2010). What works for whom and why not? Behandlungsmöglichkeiten im Rahmen des

Jugendstrafvollzugs. In: Roth, G., Hubig, S., Bamberger, H.G. (Hrsg.). Schuld un Strafe. Neue Fragen. Tagungsband. Berlin: Beck, S. 109-132.

Körner, J. (2006). Wirksamkeit ambulanter Arbeit mit delinquenten Jugendlichen. Erste Ergebnisse einer vergleichenden Studie. Zeitschrift für Jugendkriminalrecht und Jugendhilfe, 3, 267-275.

Das Programm wurde am 01.08.2014 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 17.01.2024 geändert.

## Umsetzung und Evaluation

---

### Evaluation

veröffentlicht

#### Evaluationsmethode und Ergebnisse

Körner 2006:

"Quasi-experimentelle Studie mit follow up": Zwischen 1999 und 2006 wurden insgesamt 192 Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren begleitet, die zuvor von einer/m Jugendrichterin oder -richter eine Weisung für Betreuung durch die Bewährungshilfe, soziale Trainingskurse und das „Denkzeit-Training“ erhalten hatten.

Jeder Jugendliche wurde zu Beginn und am Ende der jeweiligen Maßnahme ausführlich interviewt, das dabei verwendete Messinstrument setzte sich aus standardisierten Fragebögen und auch halboffenen Interviewteilen zusammen. Insgesamt kamen 192 delinquente Jugendliche und Heranwachsende in die vergleichende Wirksamkeitsanalyse. Diese Stichprobe verminderte sich auf 128, weil Jugendliche ihre Maßnahme abgebrochen hatten oder – z. B. wegen eines anderen Strafverfahrens - abbrechen mussten. Von diesen 128 Jugendlichen hatten 42 das DENKZEIT-Training durchlaufen, 47 hatten einen Sozialen Trainingskurs absolviert und 39 waren von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bewährungshilfe betreut worden. Es zeigte sich, dass alle drei Betreuungsformen wirksam waren im Sinne einer signifikanten Reduktion der Rückfallquote. Dabei erzielte die DENKZEIT- Methode die höchste Effektstärke, nämlich  $d = 1,74$  (Soziale Trainingskurse 0,97, Bewährungshilfe 0,86). Der Autor der Studie weist selbst darauf hin, dass dieser Unterschied aufgrund der hohen Streuungen in der Bewährungshilfe- und Soziale Trainingskursgruppe erklärt werden kann, also nicht überbewertet werden sollte. Die Evaluation konzentrierte sich nicht auf die generelle Wirksamkeit der drei erfassten Methoden, sondern auf die Frage, ob sich die Jugendlichen, die im DENKZEIT-Training erfolgreich waren, von denjenigen unterscheiden, die von einem Sozialen Trainingskurs profitierten.

Die Ergebnisse zeigen, dass die DENKZEIT-Methode (statistisch signifikant) zu einer Reduktion der Rückfallhäufigkeit führt.

#### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

#### Evaluationsergebnisse

(überwiegend) positiv

#### Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, hinreichende Beweiskraft

#### Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

(€) Schulung für die Trainerinnen und Trainer (einmalig pro Person für den Grund- und Aufbaukurs, plus Weiterbildungsgebühren pro Jahr). Hinzu kommen Kosten für die externe Supervision und die vierteljährliche Praxisberatung.

#### erforderliche Kooperationspartner

Trägerinnen und Träger der Jugendhilfe

#### Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

mittelfristig (1 bis 2 Jahre)

## Erfahrungen mit dem Programm

---

**Programm probiert in**  
Berlin, Hamburg

**Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**  
[www.jugendhilfeportal.de](http://www.jugendhilfeportal.de)

WESPE - "Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Sicherheits- und Präventionsmaßnahmen durch Evaluation" des Nationalen Zentrums für Kriminalprävention NZK

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)  
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten

### Risikofaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: antisoziales Verhalten  
anlagebedingte Faktoren  
Anerkennung von Peers für Problemverhalten  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

### Schutzfaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Programmtyp

indiziert

### Institutionen

Jugendliche

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

14  
15  
16  
17  
18